

КИЇВСЬКИЙ СТОЛИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ БОРИСА ГРІНЧЕНКА

Факультет журналістики
Кафедра журналістики та нових медіа

БАКАЛАВРСЬКА КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

на тему:

**Поширення інформації про психологічне здоров'я в соціальній мережі
«Інстаграм»**

Здобувача першого (бакалаврського)
рівня вищої освіти
групи ЖУРБ-2-20-4.0д.
галузі знань 06 Журналістика
спеціальності 061 Журналістика
освітньої програми 061.00.01
Журналістика
Тіори Анастасії Юріївни

Використання чужих ідей,
результатів і текстів
мають посилання на відповідне
джерело

(підпис студента) (ініціали, прізвище)

Науковий керівник:
Фруктова Я.С.,
доцент кафедри
журналістики та
нових медіа,
кандидат
педагогічних наук

Розширена шкала _____

Кількість балів: ____ Оцінка: ECTS _____

Допускаю до захисту перед ЕК

І.В. Погребняк,

завідувач кафедри журналістики та нових
медіа

Голова комісії _____
(підпис) (ініціали, прізвище)

Члени комісії _____
(підпис) (ініціали, прізвище)

(підпис) (ініціали, прізвище)

(підпис) (ініціали, прізвище)

м. Київ – 2025 рік

ЗМІСТ

I. ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА.....	3
1.1. Обґрунтування актуальності проєкту.....	3
1.2. Мета і завдання роботи.....	7
1.3. Перелік методів здійснення творчого пошуку.....	8
II. СПЕЦИФІКАЦІЯ ПРОЄКТУ.....	9
2.1. Теоретико-методологічні засади.....	9
2.2. Структура і рубрикація медіапроєкту.....	13
2.3. Контент та засоби виразності.....	15
2.4. Технічні й програмні засоби.....	17
2.5. Сфера застосування й результати апробації.....	18
2.6. Висновки.....	19
III. СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ.....	21
IV. ДОКУМЕНТАЦІЯ.....	23
V. ДОДАТКИ	24
VI. АНОТАЦІЯ.....	27

I. ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

1.1. Обґрунтування актуальності проєкту

Психологія є важливою складовою на шляху до свідомого суспільства. Знання у цій галузі сприяють кращому розумінню причин і наслідків людської поведінки та допомагають вибудувати здорову комунікацію, а згодом і конструктивні міжособистісні стосунки. Водночас психологія стимулює розвиток адаптивних механізмів, які підвищують здатність до подолання стресових обставин. У цьому контексті психологія виступає як інструмент для аналізу загального стану суспільства, що надає прогноз реакцій у стресових подіях та формує систему дій для подолання кризи, яка виникає в умовах дестабілізації життя.

Після того як Росія почала повномасштабне вторгнення на територію України, ментальний стан українців опинився під впливом негативних факторів, таких як хронічний стрес, відчуття втрати, тривога, страх, вимушена зміна звичного способу життя, інформаційне перенасичення [4].

Відповідно до даних, які оприлюднила Всесвітня організація охорони здоров'я, у майже половини населення України, а саме у 46%, можна спостерігати симптоми емоційного виснаження, хронічної втоми та зниження рівня ментальної стійкості. Крім того, 41% українців стикається з психологічними розладами, а 39% мають порушення в роботі нервової системи [12]. У свою чергу, Міністерство охорони здоров'я України надає такий прогноз: після завершення активних бойових дій понад 15,7 мільйона людей, які проживають на території України, матимуть потребу в роботі з фахівцями з психосоціальної підтримки, з них орієнтовно 3,5 мільйона громадян певні зазнають прояву психічних розладів, а 800 тисяч українців може зазнати відчуття важких або помірних форм психічних порушень і матимуть потребу в призначенні медикаментів [11].

У глобальному значенні психологічна поведінка розглядається не лише як питання індивідуального медичного стану, а несе в собі відповідь на суспільний запит, особливо в умовах війни й повоєнного відновлення, оскільки ментальна стійкість нації є основною складовою для соціального прогресу та єдності всередині країни [5].

Незважаючи на значну потребу в підвищенні рівня психологічної обізнаності, питання стигматизації та подолання суспільних упереджень щодо психічного здоров'я в Україні не втрачає актуальності. Прояв психоемоційної напруги часто помилково сприймається як результат переживання тяжких психічних розладів [6]. Це стає причиною недооцінки первинних сигналів та проявів емоційного виснаження та внутрішньої напруги. Одним з найнебезпечніших проявів стигматизації є аутостигма – негативне внутрішнє уявлення про себе через глибоке почуття провини за сильні емоційні переживання та нестабільний стан. Такий механізм може призвести до уникнення відкритих комунікацій або навіть до розриву соціальних зв'язків через страх отримати суспільний осуд. Часто аутостигма є більш травматичною для психоемоційного стану, ніж сам кризовий стан. Одна з ключових причин її формування є недостатній рівень психоедукації, який не дозволяє людині відслідкувати причинно-наслідкові зв'язки у своєму психічному стані [7].

Актуальність проєкту «Турбота про психіку» зумовлена потребою в нормалізації обговорення теми психологічного здоров'я у межах українського суспільства, а також поширенні базових знань для загальної психоосвіти в доступній і зрозумілій формі. Проєкт було розроблено та реалізовано в рамках бакалаврської кваліфікаційної роботи не лише як ініціативу з освітнім потенціалом, а також для демонстрації прикладу орієнтованого на результат прикладу медіапродукту, здатного адаптувати складні теми з психологічної тематики до платформи Інстаграм. В проєкті поєднано об'єктивно вивірений спосіб подачі матеріалу та доступний, візуально привабливий та психологічно

комфортний спосіб. За допомогою таких форм подачі як каруселі, історії з інтерактивними опитуваннями, та відеодописів з подкастами, інформація структурована та сприймається аудиторією легко.

Унікальність проєкту «Турбота про психіку» полягає у відкритій формі комунікації з аудиторію, аналіз потреб підписників та пристосуванні матеріалів під актуальні запити. Проєкт виконує соціальнозначущу роль, демонструючи підтримувальні та емпатичні меседжі, спрямовані на зниженні стигматизації емоційних труднощів та підвищенні рівня психологічної обізнаності.

Одним з факторів ризику при створенні психоосвітнього контенту є ймовірність перевантаження аудиторії інформацією, що має психологічнонасичений або тривожний характер, що може знизити інтерес і викликати втому. Проєкт «Турбота про психіку» балансує між інформуванням та підтримкою, уникаючи активного обговорення травматичних подій і не створюючи додаткового емоційного тиску на підписників. Структура ведення сторінки побудована таким чином, щоб поступово знайомити споживачів контенту з основами ментального здоров'я, дозовано подаючи інформацію.

Зосередженої уваги потребує феномен так званої травми свідка. Це емоційна травма, спричинена непрямим впливом шокуючої події на людину через емоційне залучення у ситуацію внаслідок вторинного відтворення інформації через розповідь, перегляд фото або відео або будь-якого іншого способу опису події, що відтворює травматичний досвід інших. В умовах війни це явище набуває масового характеру, особливо в цифровому середовищі, де контент поширюється і споживається безконтрольно, швидко і в деяких випадках неусвідомлено. Це збільшує ймовірність поглибленого почуття тривоги, паніки, та пригніченості серед користувачів мережі [2]. В таких умовах проєкт «Турбота про психіку» набуває додаткової важливості через особливе ставлення до ментального стану споживачів контенту.

Проект також має додаткове соціальне значення завдяки регулярному обговоренню військової тематики. Було порушено такі питання, як особливості комунікації з військовими, підтримка оточуючих, які переживають наслідки травматичного розладу, а також переживання негативних емоцій, викликаних воєнними подіями. Окрему увагу було приділено посттравматичному стресовому досвіду як одній із найпоширенніших реакцій на стресові події, а також питанням ментальної рівноваги та внутрішньої стійкості як основи психоемоційного здоров'я. Такі теми залишаються недостатньо висвітленими в публічному просторі, що створює інформаційний вакуум і посилює потребу в якісному донесенні інформації. Ці обставини надають проєкту інноваційного характеру.

Таким чином, проєкт «Турбота про психіку» є прикладом просвітницької діяльності в соціальній мережі Інстаграм. Він демонструє як за допомогою простих форматів подачі матеріалів можна сприяти формуванню культури дбайливого ставлення до психологічного здоров'я в межах цифрового середовища.

1.2. Мета і завдання роботи

Основна мета роботи: поширити інформацію щодо психологічного здоров'я в соціальній мережі Instagram.

Завдання, які було поставлено при створенні проєкт:

1. Дослідити можливості соціальної мережі «Інстаграм» як інструменту цифрової комунікації для поширення контенту з психоосвіти;
2. Вивчити потреби цільової аудиторії щодо тематики психологічного здоров'я та форматів подачі інформації;
3. Створити умови для формування культури піклування про ментальний стан та сприяти зменшенню соціальної стигматизації психологічних труднощів;
4. Створити інформаційний контент, присвячений особливостям психологічного стану військових, які стикнулись з наслідками бойового досвіду та сприяти толерантному та емпатичному ставленню до цієї проблематики серед цивільного населення.

Об'єкт: інформування щодо психічного здоров'я через платформу Інстаграм.

Предмет: особливості створення інформаційного контенту про ментальне здоров'я через платформу Інстаграм на прикладі розробки й реалізації авторського проєкту «Турбота про психіку».

1.2. Перелік методів здійснення творчого пошуку

Для здійснення творчого пошуку було використано наступні методи:

- 1.** Визначення змісту популярних сторінок на платформі Інстаграм зі схожою тематикою, оцінка та аналіз візуальних рішень та змістового наповнення сторінок;
- 2.** Проведення онлайн-опитування за допомогою Гугл-форми з метою визначення психоемоційного стану аудиторії, соціально-демографічних характеристик та актуальних запитів у сфері психологічної підтримки для виявлення найоптимальніших форматів подачі матеріалів і тем, які викликають найбільшу зацікавленість серед підписників;
- 3.** Розробка візуального стилю, орієнтуючись на естетичну складову та принципи психології сприйняття кольору, для привернення та утримання уваги цільової аудиторії продукту;
- 4.** Пошук інформації щодо популяризації теми психоосвіти серед широкої аудиторії.

II. СПЕЦИФІКАЦІЯ РОБОТИ

2.1. Теоретико-методологічні засади

В українському медіапросторі дедалі частіше зростає зацікавленість споживачів теми до ментального добробуту. Насамперед, така тенденція є відображенням реакції суспільства на стресогенні події, а також накопиченого колективного шокового досвіду. Це спричинено першочергово воєнними діями на території України, які розпочались ще у 2014 році в окремих частинах країни, що призвело до колективного почуття тривоги, а повномасштабне вторгнення, яке відбулося у лютому 2022 року, тільки посилило почуття невизначеності та тривожності серед населення. В таких умовах стійкий психічний стан став базовою потребою, що й актуалізувало пошук ресурсів ментальної підтримки.

Вибір Інстаграм як медіаплатформи для реалізації проекту був зумовлений доступністю ресурсу. У свою чергу, це дає можливість легко і швидко поширювати матеріали, які охоплюють широку аудиторію і формують довірливе ставлення до продукту. Додатково, актуальність вибору платформи пояснюється специфікою запиту цифрової аудиторії. У сучасних користувачів мережі часто простежується сформована звичка – надавати перевагу короткому, але при цьому змістовному та естетично оформленому контенту. Такий тип мислення називають «кліповим» і він вимагає адаптації інформації до лаконічних, доступних форм подачі з яскравим візуальним оформленням, що стимулює утримання уваги [3].

Як відповідь на цей запит, в мережі Інстаграм з'являється низка ініціатив освітнього характеру. Серед них багато таких, що спрямовані на популяризацію психологічної грамотності до широкої аудиторії. Реалізація цих проєктів торкається різних форматів – від масштабних освітніх медіапродуктів, які охоплюють широкий спектр тем і не мають чіткого спрямування до вузькоспеціалізованих розробок, метою яких є розповсюдження інформації у відповідь на актуальний запит певної групи

користувачів. Тим не менш, концептуально ці напрями об'єднує головна мета – висвітлення труднощів, пов'язаних з психологічним благополуччям.

Зокрема, можна звернути увагу на проєкт-акаунт «Психологія.ua», створений авторкою Семенюк Ганною. На платформі активно поширюються та популяризуються знання за допомогою публікації дописів з науково-психологічним контекстом, що адаптовані до сприйняття широкої аудиторії, розраховані на споживачів з різним рівнем психоосвіти. З візуального погляду, проєкт оформлений у спокійній та ненав'язливій кольоровій гамі. Текстове наповнення просте та зрозуміле. Основною темою уваги в публікаціях є вплив життєвого досвіду на подальші реакції і звички. Часто згадується проблематика з таких сфер як кар'єра, сім'я, особистісні стосунки тощо. Як приклад, можна навести наступні публікації: **«Переїдання завжди означає потребу в захисті»** або **«Алкоголізм: келих вина після важкого дня – соціально схвалена залежність?»**. Ці дописи відображають як саме пов'язані повсякденні звички з нашим життєвим досвідом та когнітивно-поведінковими процесами. Акаунт відрізняється тим, що активно використовує метафори, порівняння та перенесення, що дозволяє дивитись на буденні явища під іншим кутом. Проходячи через призму внутрішніх психологічних процесів, матеріальна складова проєкту набуває символічного значення й унікальності [8].

У свою чергу Василь Торопов – психолог, ветеран та автор однойменного інста-блогу – демонструє новий підхід, орієнтований на проблематику військових: як тих, хто перебуває на передовій, так і тих, хто вже повернувся до цивільного життя й переживає наслідки бойового досвіду, проблеми з адаптацією в цивільному середовищі. Його матеріали часто стосуються таких тем як: посттравматичний стресовий розлад, життя після загибелі побратимів, емоційне вигорання, панічні атаки, труднощі з контролем агресії. Унікальність контенту сторінки полягає в поєднанні подачі матеріалів з

професійної позицій з глибоким особистим досвідом автору контенту. Це створює довірливе ставлення споживачів до блогу [9].

До релевантних прикладів також можна віднести сторінку Одеського психологічного центру з цифровою назвою акаунту «**cdk.space**». В цьому випадку поєднується практична терапія, освітні заходи та створення безпечного психологічного простору всередині спільноти. Цей ресурс виконує функцію як інформаційного порталу, так і проєкту з соціальним спрямуванням. У дописах на зразок «**Чому відпочинок – це не лінь?**» або «**Ознаки емоційного вигорання**» простежується фокус на самозбереженні, рефлексії, емоційного регулювання та запобігання вигоранню. Сторінка унікальна тим, що не лише інформує, а ще й грає підтримувальну роль та залучає до активних дій. У свою чергу, це підвищує ефективність [10].

Проаналізувавши всі ресурси під час створення сторінки для проєкту «Турбота про психіку», було визначено потребу в етичному та доступному розмовному стилі комунікації. Такий підхід сприяє формуванню відчуття емоційного зближення між автором контенту і аудиторією.

Під час розробки матеріалів для проєкту «Турбота про психіку» особливий акцент було зроблено на подоланні психологічних труднощів, що виникли внаслідок воєнних подій. Було обрано різні формати: карусельні добірки, подкасти у стилі аудіонотаток та інтерактивні історії з опитуваннями, а також пояснення базових термінів з тематики ментального здоров'я.

Актуальність такого підходу було підтверджено під час онлайн-опитування (Додаток А), в якому взяли участь 41 респондент. Основну частину аудиторії склали молоді жінки віком від 17 до 25 років, що підкріплює відповідність обраної тематики потребам цільової групи. За результатами дослідження понад 72% учасників виявили у себе ознаки емоційного вигорання, а понад 80% зазначили, що переживали фізичні прояви стресу (наприклад, безсоння або тахікардію). Майже 37% учасників зізналися, що постійно або майже щодня відчують тривогу, а ще 34% - регулярно

стикаються з почуттям провини через, на їхню думку, недостатній прояв залученості у війну.

Особливо показовими є відповіді у відкритих запитаннях: респонденти згадували про емоційне виснаження, складнощі з адаптацією до життя в умовах війни, втрату мотивації до виконання буденних справ, навчання або роботи, панічний страх за майбутнє, зниження якості життя, а також думки про самогубство. Такі відповіді демонструють глибину психологічного навантаження, яке переживає населення України під час війни та вказують на гостру потребу в м'якому, але регулярному інформуванні на тему ментального здоров'я.

У процесі створення сторінки було враховано кілька ключових тенденцій поведінки аудиторії платформи та визначено основні принципи ефективної взаємодії. Зокрема, чіткість формулювань, уникнення інформаційного перенасичення й баланс у візуальній подачі між простотою оформлення та виразністю.

У перспективі сторінка може стати основою для створення повноцінної цифрової інформаційної платформи про психологічне здоров'я, а також слугувати успішним прикладом використання соціальних мереж для просвітницької діяльності.

2.2. Структура і рубрикація медіапроєкту

Під час реалізації проєкту в соціальній мережі Інстаграм одним із ключових етапів стало визначення назви, яка відображає суть, емоційне забарвлення та цінності медіаплатформи. Словосполучення «Турбота про психіку» слугує своєрідним тематичним орієнтиром для легкого пошуку в системі мережі. Задумом назви є ідея продемонструвати важливість турботливого та емпатичного ставлення всередині соціуму. Таким чином, у назві було закладено тональність самого проєкту і зазначено основні принципи його діяльності.

Слово «**турбота**» має широке значення, при цьому несе контекст підтримки та піклування. Це уважне ставлення до теми емоцій, психологічних травм та досвіду переживання кризових ситуацій. Як головний сенс було закладено усвідомлення важливості психоедукації.

Другий компонент назви «**про психіку**» несе багатоаспектне значення і вміщає в собі не тільки клінічне розуміння, а й широкий спектр інтерпретацій. Саме ця багатовекторність забезпечує гнучкість проєкту

Цифровою ідентичністю проєкту було обрано назву «*Tiora of Psy*». Такий вибір був зумовлений розрахунком на додаткове привернення уваги до сторінки за допомогою унікальної мовної гри. Перша частина «Тіора» є комбінацією слів «теорія» та прізвища авторки проєкту - Тіора. Друга частина «*Psy*» - це скорочення від слова «*psychology*», що в перекладі з англійської означає «психологія». І як з'єднувальний елемент виступає частинка «*of*», англійський прийменник, він додає назві логічного сенсу. У результаті можна перекласти назву українською як «**теорія психології**», що несе одночасно як зрозумілий науковий контекст, так і авторське бачення.

Логотип було розроблено як контур голови з шестернею всередині, що символізує внутрішню роботу психіки. (Додаток Б)

Особлива увага приділяється візуальній і структурній організації, що зумовлено зосередженим ставленням платформи на візуально-комунікативній

складовій. Першочергове враження про проєкт формується завдяки колористиці, ілюстративному оформленню та загальній естетиці сторінки. У візуальній частині проєкту переважають такі відтінки: жовтий, червоний та чорний. Таке поєднання було підібрано свідомо, на основі попереднього вивчення матеріалів щодо впливу кольорів на сприйняття. Зокрема, кожен із них виконує окрему функцію у формуванні настрою враження від контенту. Основним кольором, який візуально формує атмосферу акаунту, став жовтий. Він створює враження відкритості, оптимізму та енергії. Червоний колір символізує напруження, збудження, цілеспрямованість і часто асоціюється з заклик до дії. У свою чергу, чорний колір символізує стриманість, зосередженість та чіткість [1].

Таким чином, усі елементи оформлення формують цілісну айдентику проєкту «Турбота про психіку». Завдяки цьому продукт набуває впізнаваності, що сприяє формуванню послідовного образу проєкту в свідомості аудиторії та підсилює її зацікавленість.

2.3. Контент та засоби виразності

Наповнення проєкту «Турбота про психіку» є мультимедійним і поєднує різні форми для більш ефективного просування в мережі: текст, статичні зображення, відео та інтерактивні історії.

Форми подачі контенту було адаптовано відповідно до змісту матеріалів та особливостей аудиторії. Проєкт було реалізовано за допомогою подкастів, інтерактивних опитувань із рефлексійними запитаннями, тематичних добірок, викладених доступною мовою. Кожен формат виконує окрему функцію в загальній структурі комунікації з підписниками і був спрямований на те, щоб полегшити сприйняття інформації, зробити її більш особистісною, наближеною до щоденних переживань аудиторії.

Карусель-публікація під назвою **«Ти знаєш, як твоя поведінка впливає на військового?»** була створена з метою звернути увагу на тонкощі взаємодії з військовими, які повернулися із зони бойових дій або перебувають у стані підвищеної напруги.

Карусель-публікація під назвою **«Травма свідка»** була створена з метою пояснити аудиторії суть феномену вторинної травматизації, тобто непрямої дії травматичної ситуації на психіку людини.

Візуальний поділ теми на слайди дозволяє послідовно, але чітко висвітлити складні моменти.

У межах проєкту також активно застосовується формат *Reels* як ефективний інструмент для поширення мініподкастів. Це аудіовізуальні звернення тривалістю до 4 хвилин. Цей підхід дозволяє презентувати інформацію у вигляді особистих розповідей, із живою інтонацією. Окрім цього, використання *Reels* сприяє органічному просуванню продукту в межах платформи за допомогою високої видимості цього формату серед користувачів.

Загалом було опубліковано 4 мініподкасти, кожен з яких торкається окремого аспекту психоемоційного стану як в повсякденному житті, так і в

умовах війни. Теми охоплюють: адаптацію військових, які повернулись із зони бойових дій, посттравматичний стресовий розлад як у людей з воєнний досвідом, так і у тих, хто зазнав вплив війни у цивільному житті, формування стресостійкості, а також шляхи підтримки близьких людей, що перебувають у стресовому стані.

Матеріали супроводжуються хештегами, які слугують для систематизації контенту, полегшення пошуку, а також збільшує шанси на привернення уваги цільової аудиторії через алгоритми платформи Інстаграм (Додаток В).

2.4. Технічні й програмні засоби

Під час створення авторського проєкту «Турбота про психіку» були задіяні різні технічні інструменти. Використовувався особистий ноутбук марки *Lenovo*, що працює під керуванням операційної системи *Windows 10*. Він забезпечував умови для зручного опрацювання та структурування інформації, а також надавав можливість активного творчого пошуку й редагування графічних матеріалів. Крім того, був задіяний смартфон марки *iPhone 14*, який забезпечував запис аудіодоріжки, оперативну взаємодію з аудиторією через особисті повідомлення та коментарі, а також через який були опубліковані дописи на платформу.

Онлайн-сервісами для обробки графіки та коригування аудіо слугували «*Inshot*» та «*Canva*». «*Inshot*» - застосунок для загального монтажу та редагування, в якому монтувалися аудіозаписи. У «*Canva*» було розроблено шаблони для каруселей та обкладинки для подкастів, а також створено дизайн інтерактивного контенту в розділі *Stories*.

2.5. Сфера застосування й результати апробації

Проект «Турбота про психіку» був створений на платформі Інстаграм 15 березня 2025 року. Станом на 31 травня 2025 року має 52 підписника. Кількість публікацій за цей час – 6, з них 2 – карусельні дописи, а 4 – короткі подкастові відео у форматі Reels.

Найпопулярнішою публікацією стала карусель під назвою «Ти знаєш як твоя поведінка впливає на військовго?», яка отримала 44 вподобання та 2 коментарі.

Контент проекту також систематизовано за допомогою збережених історій і папці під назвою «Психоосвіта» де об'єднались інтерактивні опитування та пояснення безових термінів, пов'язаних з ментальним здоров'ям.

Контент було випробовано на реальній аудиторії в цифровому просторі. Від підписників було отримано перші реакції та приватні повідомлення з позитивними відгуками на діяльність проекту (Додаток Г).

Проект не є завершеним і передбачає подальший розвиток.

2.6 Висновки

У процесі розробки Інстаграм-сторінки «Турбота про психіку» було визначено актуальність створення психологічного медіапроєкту, який функціонує як безпечне інформаційне середовище для обговорення тем ментального здоров'я. Особливу увагу приділено адаптації психологічного контенту до формату соціальної мережі Інстаграм. Було передбачено візуальну доступність, стислу подачу матеріалу, емоційно-нейтральний тон і зрозумілу мову. З огляду на це, проєкт створює безпечне, підтримувальне середовище для делікатного обговорення теми ментального здоров'я.

У межах реалізації проєкту було виконано основні завдання, окреслені на початковому етапі, а саме:

1. Було досліджено соціальну мережу Інстаграм як ефективного інструменту цифрової комунікації. Встановлено, що платформа є оптимальним середовищем для обговорення складних тем в умовах сучасних реалій;
2. Було вивчено потреби цільової аудиторії медіапродукту. Це дозволило створити релевантний контент, який відповідає очікуванням підписників і отримує позитивний зворотний зв'язок;
3. Було створено умови для формування культури піклування про ментальне здоров'я та зменшення рівня стигматизації психологічних труднощів;
4. Було створено інформаційний контент, присвячений особливостям психологічного стану людей з бойовим досвідом. Матеріали було спрямовано на формування толерантного та емпатичного ставлення до цієї проблематики.

Проєкт реалізовано в якості авторського медіапродукту в форматі графічних каруселей, подкастів та інтерактивної взаємодії. З огляду на рівень тривожності та виснажений моральний стан всередині суспільства, створення сторінки «Турбота про психіку» принесла суспільну користь, сприяючи

нормалізації розмови про емоційні стани, популяризації психоосвіти та формуванню позитивного ставлення до звернення до спеціалістів з ментального здоров'я.

Аудиторія акаунту взаємодіяла з контентом, залишаючи вподбання, зберігаючи дописи та коментуючи описи, це свідчить про зацікавленість споживачів у контенті.

Заплановано, що сторінка проєкту буде продовжувати розвиток і може перерости у масштабну онлайн-платформу, пропагандуючи просвітницький рух і розвиток навичок емоційної грамотності

Отже, у результаті комплексного аналізу реалізації ініціативи, можна зробити висновки, що проєкт «Турбота про психіку» інтегрувався до платформи Інстаграм. Медіапроєкт показав, що українське суспільство готове до психосвіти і навіть виявляє зацікавленість в доступному і зрозумілому форматі отримання знань.

III. СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Як колір впливає на людину [Електронний ресурс] // Всеосвіта. – Режим доступу:
<https://vseosvita.ua/lesson/psykholohichni-vplyv-koloru-na-liudynu-68581.html>
2. Вторинна травма: коли ви отримали травму, не переживши її [Електронний ресурс] // Workplace Options. – Режим доступу:
<https://www.workplaceoptions.com/blog/%D0%B2%D1%82%D0%BE%D1%80%D0%B8%D0%BD%D0%BD%D0%B0-%D1%82%D1%80%D0%B0%D0%B2%D0%BC%D0%B0-k%D0%BE%D0%BB%D0%B8-%D0%B2%D0%B8-%D0%BE%D1%82%D1%80%D0%B8%D0%BC%D0%B0%D0%BB%D0%B8-%D1%82%D1%80%D0%B0%D0%B2%D0%BC/>
3. Кліпове мислення: як швидкий потік інформації змінює наш спосіб мислення [Електронний ресурс] // Музей голосів громадянського суспільства. – Режим доступу: <https://civilvoicesmuseum.org/articles/klipove-myslennya-yak-shvydkyy-potik-informatsii-zminyue-nash-sposib-myslennya>
4. Підтримка ментального здоров'я в часи війни [Електронний ресурс] // Національний інститут стратегічних досліджень. – Режим доступу: <https://niss.gov.ua/news/komentari-ekspertiv/pidtrymka-mentalnoho-zdorovya-v-chasy-viyny>
5. Психічне здоров'я як складова національної безпеки [Електронний ресурс] // Український медичний журнал. – Режим доступу: <https://umj.com.ua/uk/publikatsia-52851-psixichne-zdorov-ya-yak-skladova-nacionalnoi-bezpeki>
6. Що таке стигма і як це пов'язано з психічним здоров'ям [Електронний ресурс] // Центр громадського здоров'я України. – Режим доступу: <https://phc.org.ua/news/scho-take-stigma-i-yak-ce-povyazano-iz-psikhichnim-zdorovyam>

7. Стигма у сфері психічного здоров'я: в чому небезпека? [Електронний ресурс] // Фундація розвитку громадянського суспільства. – Режим доступу: <https://foundationdv.com/ua/articles/Styhma-u-sferi-psykhichnoho-zdorovya--v-chomu-nebezpeka-i-yaki-naslidky-styhmatyzatsiyi>
8. Сторінка Instagram «@psychologia.ua» [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://www.instagram.com/psychologia.ua/>
9. Сторінка Instagram «@vasyl_psy» [Електронний ресурс]. – Режим доступу: https://www.instagram.com/vasyl_psy/
10. Сторінка Instagram «@cdk.space» [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://www.instagram.com/cdk.space/>
11. Прогноз МОЗ щодо психологічного стану після війни [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://moz.gov.ua/uk/v-ukraini-prezentovali-rezultati-pershogo-z-pochatku-povnomasshtabnoi-vijni-doslidzhennja-psihologichnogo-stanu-naselennja-->
12. World Health Organization. Three years of war [Електронний ресурс].- 2025. – Режим доступу: <https://www.who.int/europe/news/item/24-02-2025-three-years-of-war-rising-demand-for-mental-health-support-trauma-care-and-rehabilitation>

IV. ДОКУМЕНТАЦІЯ

Приклади публікацій



Переглянути статистику



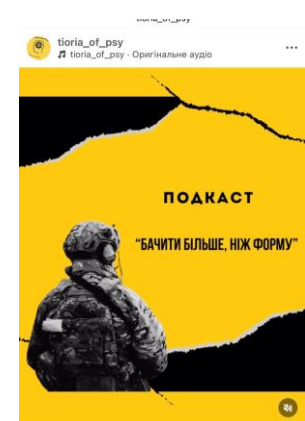
65 · Переглянути статистику



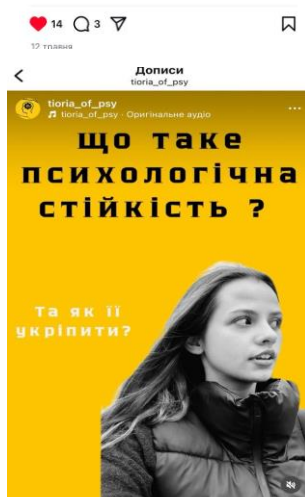
Переглянути статистику



26 · Переглянути статистику



52 · Переглянути статистику

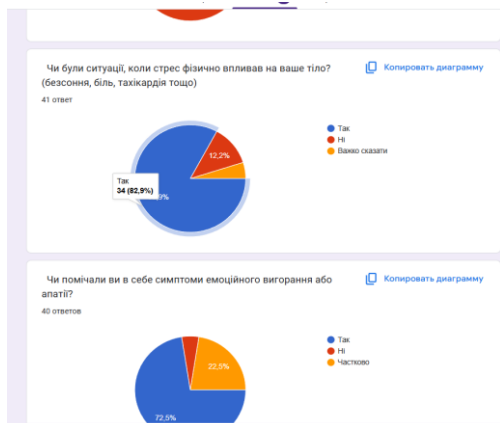
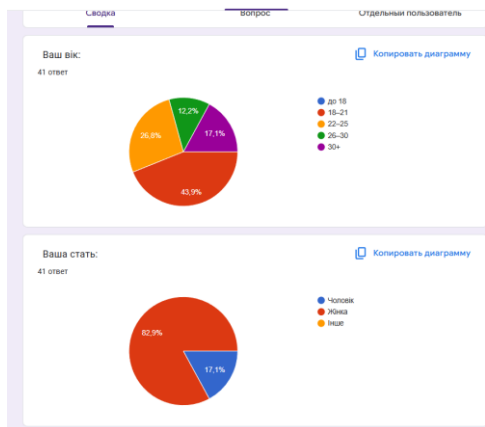


43 · Переглянути статистику

V. ДОДАТКИ

Додаток А

Частина з результатів, проведеного опитування через Гугл-Форму та відповіді респондентів на відкритті запитання:



Як війна вплинула на ваше загальне психологічне самопочуття?
41 ответ

- Погано
- Негативно
- Погано
- Підвищення рівня кортизолу
- Не відчуваю себе у безпеці. Зникла жага до життя
- Вплинула! Спонукала до роботи з собою, через тривожність і страх.
- Негативно
- Вплинула достатньо, але жорсткі наслідки з'явилися лише на третій рік повномасштабного
- Стало важче робити повсякденні справи

Додаток Б

Логотип проєкту та візуальне оформлення сторінки:



Додаток В

Знімок екрану з хештагами, які використовувались при публікації контенту:

#психологія #стресостійкість #ментальнездоров'я
#подкаст #психологічнапідтримка
#особистийрозвиток #життєвийбаланс
#саморозвиток #усвідомленість #емоційназрілість
#регуляціястресу #якборотисьзестресом
#розуміннясебе #психологічніпоради

Додаток Г

Відгук отриманий від користувачів мережі на діяльність проєкту:

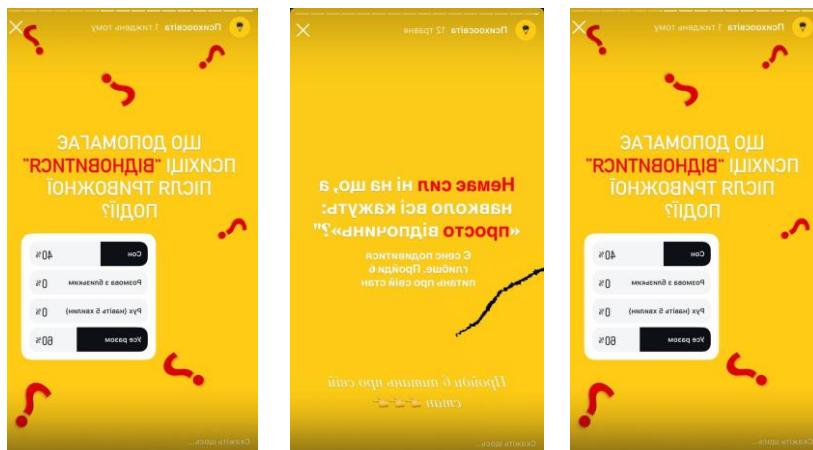
12:49

Дякую за створення такого
важливого в наш час контенту!
Дуже змістовно і суттєво 🙏

Утримуйте, щоб відреагувати

Додаток Г

Рубрика в актуальних Історіях проєкту та приклади матеріалів.



Психоосвіта



Нове

VI. АНОТАЦІЯ

Тіора А. Поширення інформації щодо психологічного здоров'я в соціальній мережі «Інстаграм».

Ключові слова: *психологія, ментальне здоров'я, Інстаграм, подкасти, каруселі, інформація.*

Турбота про психіку – це проєкт, що має глибоке суспільне значення, створений в рамках соціальної мережі Інстаграм, його діяльність ґрунтується на темі психологічного благополуччя.

"Турбота про психіку" – це інформаційний проєкт, створений на базі соціальної мережі Інстаграм, присвячений темі психологічного благополуччя в умовах війни. Його мета - поширити інформацію щодо психологічного здоров'я в соціальній мережі Інстаграм.

Проєкт було реалізовано в межах мультимедійного формату, активно використовуючи пости-каруселі, мініподкасти та інтерактивні історії. Контент подано як науково обґрунтовані матеріали з простою та доступною подачою.

Проєкт орієнтований на аудиторію, яка активно користується Інстаграм і проявляє зацікавленість до психоосвіти.

Під час створення і реалізації проєкту було проведено онлан-опитування, метою якого було дізнатись поточну ситуацію з емоційним станом аудиторії, щоб регулювати і адаптувати контент під актуальний запит.

Візуальне оформлення здійснено в жовто-чорно-червоній палітрі.

Проєкт є прикладом цифрової журналістики, діяльність якої фокусується на соціально чутливих темах. Контент проєкту має прояв як медійної грамотності, так і психоосвіти.

Tiora A. "Dissemination of Information on Mental Health in the Social Network «Instagram».

Keywords: psychology, mental health, Instagram, podcasts, carousels, information.

"Mental Care" is a socially significant project created within the framework of the Instagram social network, focusing on the topic of psychological well-being.

"Mental Care" is an informational project based on the Instagram platform, dedicated to promoting mental well-being in the context of war. Its main goal is to disseminate reliable and accessible information about mental health via Instagram.

The project was implemented in a multimedia format, actively using carousel posts, mini-podcasts, and interactive stories. The content combines scientifically grounded materials with a simple and understandable presentation.

The project targets an audience that actively uses Instagram and shows interest in psychoeducation.

During the creation and implementation of the project, an online survey was conducted to assess the current emotional state of the audience in order to adjust and adapt the content to their actual needs.

The visual design of the project was developed using a yellow-black-red color palette.

This project serves as an example of digital journalism that focuses on socially sensitive issues. Its content demonstrates both media literacy and psychoeducational components.